

<<图解瑜伽经>>

图书基本信息

## &lt;&lt;图解瑜伽经&gt;&gt;

## 内容概要

说起瑜伽，今天的人们并不陌生，便要谈到瑜伽的本质，人们却存在着一些误解。不少人仅把瑜伽当做健身运动，却忽视了瑜伽更深刻的内涵——身、心、灵共修，使心灵回归真正的自我，达到完美境界。而这才是印度人眼中真正的瑜伽。

瑜伽是印度人的人生观和价值观的典型代表，也是古印度文化及世界灵性文化的重要组成部分。《瑜伽经》由古印度的帕谭佳里编撰，是第一部系统阐释瑜伽理论的经典，也是瑜伽的根本经典。它问世约2000年来，指引无数瑜伽修习者踏上探索灵性世界的旅程，同时也影响和衍生了众多的哲学宗教流派。

《瑜伽经》分为目标、练习、神秘力量和解脱四个部分，内容涵盖神圣、人、身体、精神、心念等诸多方面，也充分体现了瑜伽重视亲证，讲求和谐与平衡的特点。

本书以《瑜伽经》经文讲解为核心，权威人士的评注翻译和编者的解析，助您领会瑜伽的精髓；此外，还辅以古印度灵性文化和瑜伽的历史神话的背景知识和现瑜伽实际练习的内容。而通过手绘插图、流程图和图表等现代图解手法，将抽象的概念形象化，使您能更轻松地阅读《瑜伽经》这部灵性文化的经典。

## &lt;&lt;图解瑜伽经&gt;&gt;

## 作者简介

对印度自古以来一直流传不替的瑜伽修持进行系统整理，从而集大成者，是钵颠闍利与他的《瑜伽经》。

因此，钵颠闍利及其《瑜伽经》在印度瑜伽发展的历史上占据重要地位，成为古典瑜伽的标志。

关于钵颠闍利的生存年代，学术界一直有不同的看法。

长期以来，很多研究者认为这个钵颠闍利为公元前二世纪的人，理由是公元前二世纪，印度的一位文法学家钵颠闍利曾经为著名的《波你尼文典》作过注释。

认为这两个钵颠闍利是同一个人。

由此认为《瑜伽经》也编纂于公元前二世纪。

但也有研究者不同意上述观点。

他们指出，印度历史上姓名相同的人很多。

我们没有证据能够证明这两个钵颠闍利的确是同一个人。

而且，《瑜伽经》的理论与印度文法学派的理论差距甚大，现存的《瑜伽经》中有相当成分不是文法学家钵颠闍利时期形成的，因此，他们认为这两个钵颠闍利不是同一个人。

有的研究者认为，在《瑜伽经》中有驳斥佛教唯识说的内容。

还有的内容涉及佛教学者世亲(约公元四世纪)所著的《俱舍论》。

由此证明钵颠闍利的年代比世亲晚，亦即是公元五世纪的人。

但有的学者认为，《瑜伽经》本身并没有批驳佛教唯识说的内容，而是后代学者在关于《瑜伽经》的注疏中批驳了唯识说。

说《瑜伽经》的内容涉及了《俱舍论》也没有过硬的依据。

由此主张钵颠闍利是二世纪左右的人。

但也有学者指出。

早在公元前四、前三世纪产生的《实论》中，已经把瑜伽作为一个重要派别提出，所以《瑜伽经》的产生似乎不会迟到公元以后。

还有的学者将《瑜伽经》与佛教典籍、耆那教典籍、数论文献进行比较，作出种种推测，但是，由于各方面的原因，这一研究至今还没有得出能够为学术界公认的结论。

总之，关于钵颠闍利的年代至今仍然是一个争议的问题。

有的研究者认为：从现存的婆罗门教的其他几个主要哲学派别的最初经典来看，它们都不是由一个人在短期内完成的，不少都被后人增补订内容。

由此可以考虑，钵颠闍利是《瑜伽经》最初部分的作者，其年代大约在公元前二世纪到公元二世纪之间。

而《瑜伽经》的现存状态则大约是在公元四五世纪形成的，虽然这一经典里面包含着后人加入的成分，但它还是以钵颠闍利的名义流传于世。

我认为上述观点大致是可以信从的。

考虑到公元以后婆罗门教势力的复兴以及婆罗门教与佛教相互交涉的关系，考虑到《瑜伽经》与数论的关系以及数论与大乘佛教中观派的关系，则认为钵颠闍利大约为公元二世纪的人，《瑜伽经》最初产生，于公元二世纪可能比较适宜。

## &lt;&lt;图解瑜伽经&gt;&gt;

## 书籍目录

瑜伽完美境界的体现&mdash;&mdash;至尊主奎师那的十个化身编者序言：《瑜伽经》：一种生活哲学的完美阐释经文英译者序言：帕谭佳里的《瑜伽经》本书内容导航第1章 瑜伽渊源：神秘的印度文化1 瑜伽故乡：灵性的印度2 &ldquo;宗教博物馆&rdquo;：印度的宗教3 &ldquo;正统派哲学&rdquo;：古印度六派哲学4 印度教价值观：四种人生价值和人生四阶段5 古印度的时间观：四个年代的循环6 瑜伽的哲学思想：梵我相连7 印度人的独特哲学：业报轮回与解脱之道8 灵性主义者：圣人、灵性导师和奉献者9 来自天堂星系的圣水：恒河10 走近神庙：神圣的建筑学11 圣地之旅：与神灵的无限接近12 瑜伽艺术：用感官寻求神13 字字是歌，步步皆舞：舞蹈音乐14 神融于生活：穿着饮食中的虔敬15 崇拜者与神像的对视：彼此爱心的交流16 天天都过节：印度的节日第2章 源远流长：瑜伽发展史1 瑜伽的定义：与宇宙和至尊联系在一起2 瑜伽的悠久历史：瑜伽史的分期3 最早的瑜伽：古老的苦行实践4 从韦达经到《奥义书》：瑜伽记载的开始5 《摩诃婆罗多》和《罗摩衍那》：史诗时期的瑜伽6 瑜伽由修持术演变为哲学：《博伽梵歌》7 古典瑜伽的巅峰：《瑜伽经》8 后经典瑜伽：不求解脱，只问此刻9 相辅相成：瑜伽和婆罗门教10 水乳交融：瑜伽与印度教11 技术的阐释：瑜伽与佛教12 咒语和冥想的结合：瑜伽与密教13 对长生不死的灵性追求：瑜伽和炼金术14 枝繁叶茂的瑜伽流派：五大瑜伽第3章 瑜伽的故事：神，无处不在1 觉悟真理的三个阶段：梵觉、超灵与至尊主2 瑜伽最高境界的人格化身：奎师那3 半神人：奎师那的仆人4 奎师那的扩展：一个神的诸多展示5 拯救世界：维施努的十个重要化身6 维施努杀死暴君的故事：半人半狮化身7 存在中的首位女神：茹阿妲8 茹阿妲的扩展：牧牛姑娘9 外土纳瓦的植物：图拉西女神10 瑜伽师的王子：希瓦11 第一个生物体：布茹阿玛12 物质创造女神：雪山神女杜尔嘎13 象头神：甘内什14 辩才天女：萨拉斯瓦蒂15 罗摩的猴子仆人：英雄哈奴曼第4章 《瑜伽经》讲解：走进瑜伽的灵性世界一 全神贯注（萨玛迪）篇：瑜伽目标1 瑜伽：个体与神完美相连的方法2 瑜伽：控制心念的变动3 心念的五种变动：判断、错判、想象、睡眠和记忆4 练习和超脱：约束心念的多变5 &ldquo;物质自然三种属性&rdquo;：宇宙的三种因子6 修炼瑜伽：解脱的唯一途径7 部分人实现三摩地：信、力、忆、定、慧8 宇宙的最高统治者：至尊神9 瑜伽圣音：念诵&ldquo;OM&rdquo;并冥想10 冥想一个真理：精神涣散的解药11 培养德行：寻找他人身上的优点12 达到内心平静：条条大路通罗马13 三摩地：与冥想对象的同一14 小我与至尊梵相连：瑜伽的最高境界二 练习篇：瑜伽及其修行1 瑜伽开始三部曲：苦行、研读、对神的奉爱2 需要消除的障碍：愚昧、自我意识、激情、憎恨、任性和固执3 修习瑜伽：结束轮回，告别痛苦4 人成为经验的奴隶：天帝因铎变猪的故事5 去除愚昧：获得解脱的前提6 修行之法：八部瑜伽7 自律：培养对所有人的爱8 奉行：保持洁净，寻找生命的意义9 自律的积极成效：走向瑜伽10 奉行修行的好处：快乐、纯净和与神交流11 坐姿：身体笔直有利冥想12 三脉七轮：人体的能量通道和中心13 调息：呼吸的停顿14 收回感知力：就像关注音乐的鼓点三 神秘力量篇：清除真理路上的绊脚石1 从集中注意力到冥想：意识的集中和连续流动2 三摩地：深入冥想的极致状态3 三摩地之后：灵性生活的开始4 神秘力量：真理路上的绊脚石5 全神贯注地冥想：突破身体局限，控制自然6 灵性生活：灵魂的完全自由四 解脱篇：与神完美的连接1 神通力的获得：生得、药草、诵咒、苦行及冥想2 超然思维：超越黑白，不留痕迹3 灵性提升：从当下开始4 万物一统：宇宙的过去、现在和将来5 心如明月：借太阳之光来感知6 解脱：回到本性第5章 瑜伽实修：全面健康的生活艺术1 做好前期准备：身心、工具、场所和时间2 注意事项：正确修习的保证3 冥想之初：获得一个稳定的坐姿4 手印：产生意念的力量5 呼吸和调息：吸取宇宙中的生命之气6 冥想：身、心、灵统一的需要7 热身：为了更好地完成瑜伽动作8 拜日式：唤醒身体，精力充沛9 瑜伽放松式：让身体恢复活力10 瑜伽姿势：通往灵魂的大门11 瑜伽的益处：生理、心理和精神的全面健康12 瑜伽饮食：提倡素食附录：梵文词汇发音及解释参考书目体例和人名译法说明

## <<图解瑜伽经>>

### 编辑推荐

《瑜伽经》是第一部系统阐释瑜伽理论的经典，它给了瑜伽最好的阐释，同时也为读者开启了印度人内心隐秘的世界，是读者解读古代印度文化的一把金钥。

本书以《瑜伽经》为中心，力图全面展示瑜伽思想的背景、缘起、发展和要旨，缩短古老经文与现实的距离，并采用图解的形式，让艰深晦涩的文字变为清晰透彻的图画，让经典变得亲近。

《图解瑜伽经：身心灵共修的完美境界（2012白话图解）》中将解答：对于印度人来说，天堂和解脱哪个更重要？

瑜伽到底是不是宗教？

瑜伽修行者心中最神圣的词语是什么？

现代人修炼的瑜伽与传统瑜伽有多大差别？

修炼瑜伽能获得神通力吗？

瑜伽修行的最高境界是什么？

世上第一部系统阐释瑜伽理论的著作，为您展示印度人眼中真正的瑜伽。

问世约2000年来，被瑜伽候选者弄为圭臬，不练瑜伽者可借以反观自身的生活观点。

200幅精美手绘图，30幅珍贵瑜伽画作，全新的图解手法，助您参悟“与梵相连”的瑜伽真谛。

<<图解瑜伽经>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>